

FITNESS CONDITIONING CLASSES

One of the finest ways to better health is YMCA Fitness Classes, which are designed to:

- combat the stresses of the business world
- increase aerobic and physical work capacity
- improve the generally poor physical condition which results from a sedentary way of life.

Classes, given by qualified physical educators, consist of:

- Warm-up Period
- Aerobic or Cardiopulmonary Training Period
- Muscular Strength and Endurance Training Period
- Taper-off Period.

PREREQUISITES:

- Membership in Downtown YMCA
- Fitness Appraisal

After a Fitness Appraisal, most members join Level 1 Fitness Class, which starts THE FIRST MONDAY of each month. Members normally progress to Level 2 at the end of the first month, progressing through to Levels 3 and 4 as their physical fitness improves.

LOCATION & TIME: Please see current brochure.

For further information, please contact:

**Membership Centre
DOWNTOWN YMCA
1441 Drummond Street
Montreal, P.Q.**

Tel: 849-5331, Loc. 711 & 712

COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Le cours de conditionnement physique du YMCA sont un des meilleurs moyens d'améliorer son état de santé.

Ils aident à:

- combattre le stress imposé par le monde des affaires
- augmenter le rendement aérobie et les capacités de performances physiques
- améliorer l'état de santé généralement assez pauvre à cause des habitudes sédentaires.

Les cours sont donnés par des experts qualifiés en culture physique, ils comprennent:

- une période de réchauffement
- une période d'entraînement aérobie et cardio-pulmonaire
- une période d'entraînement pour déterminer la force musculaire et le degré d'endurance
- une période d'ajustement.

CONDITIONS EXIGÉES:

- abonnement au YMCA centre-ville
- évaluation de la forme physique

Après avoir subi une évaluation de la forme physique, la plupart des membres prennent part au premier cours de conditionnement physique qui commence LE PREMIER LUNDI de chaque mois. D'habitude, après un mois, les membres suivent les cours du deuxième groupe et ensuite ils passent aux niveaux 3 et 4 à mesure que leur conditionnement physique s'améliore.

ENDROIT & HEURE: Veuillez consulter le dernier numéro de la circulaire.

Pour de plus amples renseignements,
veuillez vous adresser au:

**Centre d'Inscription
YMCA CENTRE-VILLE
1441, rue Drummond
Montréal, P.Q.**

Tél: 849-5331 Poste 711 & 712